

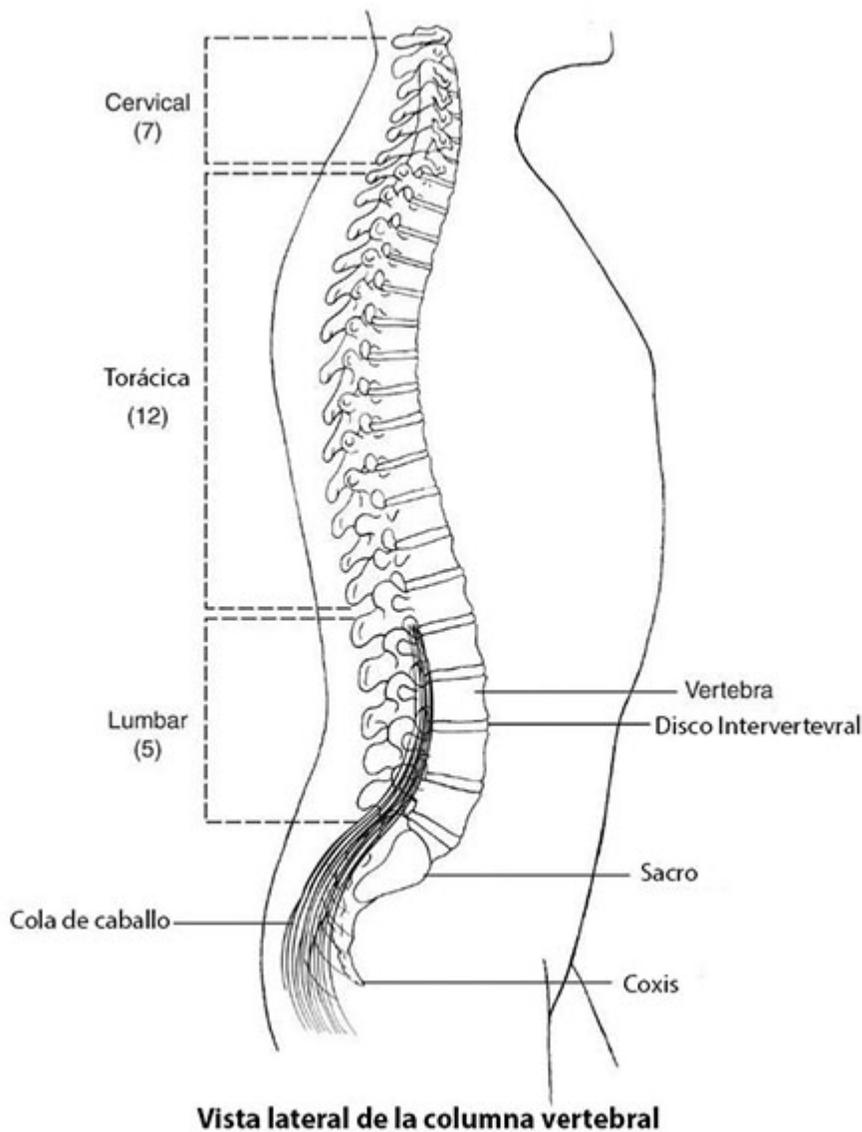


¿Qué es?

Puntos importantes sobre el dolor de espalda

- El dolor de espalda es uno de los problemas médicos más comunes en los Estados Unidos.
- El dolor agudo es el tipo más común de los dolores de espalda y dura menos de seis semanas. El dolor crónico puede presentarse rápido o poco a poco, y es de larga duración, generalmente, más de tres meses.
- Cualquiera puede tener dolor de espalda. Sin embargo, hay algunos factores que aumentan el riesgo.
- El dolor de espalda es un síntoma de un problema médico. El dolor de espalda puede aliviarse aún sin conocer la causa.
- El tratamiento para el dolor de espalda generalmente depende del tipo de dolor.
- Hay algunos pasos que pueden ayudarle a vivir con el dolor de espalda, como hacer ejercicio, llevar una alimentación adecuada y usar compresas calientes y frías.

El dolor de espalda es uno de los problemas médicos más comunes en los Estados Unidos. Puede variar desde un dolor leve y constante hasta punzadas agudas repentinas que dificultan el movimiento. El dolor de espalda puede surgir de repente, con una caída o al levantar algo muy pesado. También puede empeorar poco a poco.



Vista lateral de la columna vertebral

¿A quién le puede dar?

Cualquiera puede tener dolor de espalda. Sin embargo, hay algunos factores que aumentan el riesgo, entre ellos:

- **Envejecer.** El dolor de espalda es más común a medida que uno se hace mayor. El dolor puede comenzar entre los 30 y 40 años de edad.
- **Tener una mala condición física.** El dolor de espalda es más común en las personas que no tienen una buena condición física.
- **Tener sobrepeso.** Una dieta alta en calorías y grasas puede hacerle aumentar de peso. El sobrepeso puede hacer que la espalda se esfuerce demasiado y causar dolor.
- **Factores hereditarios.** Los genes tienen que ver con algunas causas del dolor de espalda, como ciertos tipos de artritis.
- **Tener otras enfermedades.** Algunos tipos de artritis y cáncer podrían causar dolor de espalda.

- **Hacer algunos tipos de trabajo.** Levantar, empujar y jalar al mismo tiempo que se tuerce la columna vertebral puede causar dolor de espalda. Si trabaja en un escritorio todo el día y no se sienta derecho, también podría tener dolor de espalda.
- **Fumar.** Si usted fuma, es posible que su cuerpo no pueda llevar suficientes nutrientes a los discos de la espalda. La tos de fumadores también puede provocar dolor de espalda. A los fumadores les toma más tiempo recuperarse, así que el dolor de espalda podría durarles más tiempo.

Hay dos tipos de dolor de espalda:

- El **dolor agudo** comienza de pronto después de un accidente, una caída o al levantar objetos pesados. Es el tipo más común de los dolores de espalda y dura menos de seis semanas.
- El **dolor crónico** puede presentarse rápido o poco a poco y es de larga duración, generalmente, más de tres meses. Este tipo de dolor de espalda es mucho menos común.

¿Cuáles son las causas?

El dolor de espalda puede tener muchas causas. Algunos ejemplos son:

- **problemas mecánicos**, como:
 - discos lesionados
 - espasmos
 - tensión muscular
 - hernia discal
 - lesiones causadas por esguinces, fracturas, accidentes y caídas.
- algunos **problemas médicos y enfermedades**, como:
 - escoliosis (curvatura de la columna vertebral que normalmente no causa dolor hasta la mediana edad)
 - espondilolistesis (ocurre cuando un hueso de la columna vertebral se disloca)
 - artritis
 - estenosis lumbar (estrechamiento de la columna vertebral)
 - embarazo
 - piedras en los riñones
 - endometriosis (crecimiento de tejido uterino en áreas fuera del útero)
 - fibromialgia (trastorno de dolor muscular general y fatiga)
 - infecciones
 - tumores.
- **estrés.**

¿Cómo se trata?

El tratamiento para el dolor de espalda generalmente va a depender del tipo de dolor que uno tenga:

- **El dolor de espalda agudo (de corta duración)** suele aliviarse sin tratamiento. El ejercicio y la cirugía no suelen utilizarse para tratar este tipo de dolor. Sin embargo, hay algunos pasos que puede tomar mientras se alivia el dolor:
 - Tomar acetaminofeno, aspirina o ibuprofeno para ayudar a aliviar el dolor.
 - Levantarse y moverse para aliviar la rigidez y el dolor, y retomar sus actividades regulares más pronto.
- **El dolor de espalda crónico (de larga duración)** usualmente se trata primero sin recurrir a la cirugía.
 - *Tratamientos que no requieren de cirugía:*
 - Compresas calientes o frías que pueden aliviar la rigidez y el dolor constante de espalda.
 - Ejercicio que puede ayudar a aliviar el dolor crónico y a reducir el riesgo de que se vuelva a presentar. Consulte a su médico antes de empezar una nueva rutina de ejercicios.
 - Medicamentos¹ con o sin receta médica para tratar el dolor de espalda crónico.
 - Los analgésicos que se toman de forma oral o que se aplican en la piel. Algunos ejemplos son el acetaminofeno y la aspirina.
 - Los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE)² que alivian el dolor y reducen la inflamación. Entre ellos el ibuprofeno, el ketoprofeno y el naproxeno de sodio.
 - Se pueden recetar relajantes musculares y algunos antidepresivos para algunos tipos de dolor de espalda crónico.
 - Su médico puede sugerir esteroides o inyecciones de calmantes para reducir el dolor.
 - Tracción que incluye el uso de poleas y pesas para estirar la espalda, lo que puede ayudar a que el disco abultado vuelva a su lugar. Es posible que sienta alivio cuando esté bajo este tratamiento, pero vuelva a sentir el dolor al dejarlo.
 - Cambios en el comportamiento que le enseñan a:
 - Moverse de manera adecuada al realizar sus actividades diarias, sobre todo las que incluyen levantar, empujar o jalar objetos pesados.
 - Seguir hábitos saludables, como hacer ejercicio, relajarse, tener buenos hábitos de sueño, llevar una dieta adecuada y dejar de fumar.
 - Tratamientos complementarios y alternativos como opción cuando los medicamentos y demás terapias no alivian el dolor. Algunos ejemplos son:
 - *Manipulación*. Un profesional usa las manos para ajustar o dar masajes a la columna vertebral o al tejido alrededor de ésta.
 - *Neuroestimulación eléctrica transcutánea* (TENS, por sus siglas en inglés). Un pequeño aparato que se coloca sobre el área con dolor envía pulsaciones eléctricas suaves a los nervios. Este tratamiento no siempre es eficaz para aliviar el dolor.
 - *Acupuntura*. En esta práctica china se usan agujas delgadas para aliviar el dolor y recuperar la salud. La acupuntura puede ser eficaz cuando se

utiliza como parte de un plan integral de tratamiento para aliviar el dolor lumbar.

- *Acupresión*. Un terapeuta ejerce presión sobre ciertos puntos del cuerpo para aliviar el dolor. Esta opción, como tratamiento para el dolor de espalda, no se ha estudiado lo suficiente.
- Los tratamientos con cirugía posiblemente sean necesarios en algunos casos, como:
 - **Discos herniados**, que ocurre cuando uno o más de los discos que separan los huesos de la columna vertebral están lesionados, el centro gelatinoso del disco podría tener escapes, lo cual causa dolor.
 - **Estenosis espinal**, estrechamiento del canal espinal que hace presión en la médula espinal y los nervios.
 - **Espondilolistesis**, que ocurre cuando uno o más huesos de la columna vertebral se dislocan.
 - **Fracturas vertebrales** causadas por lesiones en los huesos de la columna vertebral o por osteoporosis.
 - **Enfermedad degenerativa de los discos**, o daño en los discos de la columna vertebral a medida que se envejece.
 - En raras ocasiones, el dolor de espalda se debe a un tumor, una infección o un problema en la raíz de un nervio llamado síndrome de cola de caballo (cauda equina). En estos casos, es tener una cirugía de inmediato para aliviar el dolor y prevenir más problemas.

El dolor de espalda es un síntoma de un problema médico. Muchas veces, no se llega a saber la causa del dolor de espalda. Sin embargo, el dolor de espalda puede aliviarse aún sin conocer la causa.

Para conocer más sobre la causa y la naturaleza del dolor, el médico puede:

- Preguntarle sus antecedentes médicos, especialmente el tipo de dolor y cualquier problema de salud que usted o su familia tengan.
- Hacerle un examen físico.
- Tomar radiografías para examinar los huesos.
- Usar resonancias magnéticas (MRI, por sus siglas en inglés) para ver los tejidos blandos.
- Usar una tomografía computarizada (CT, por sus siglas en inglés) para ver imágenes tridimensionales de su espalda.
- Hacer análisis de sangre (en algunos casos).
- Debe visitar al médico si siente:
 - adormecimiento o cosquilleo
 - dolor intenso que no se alivia con descanso
 - dolor de espalda después de una caída o lesión.
 - dolor de espalda acompañado de uno de los siguientes problemas:
 - dificultad para orinar
 - debilidad
 - adormecimiento de las piernas
 - fiebre
 - pérdida de peso sin estar a dieta.

Notas

1. Todos los medicamentos pueden tener efectos secundarios. Algunos efectos secundarios pueden ser más graves que otros. Es importante leer el prospecto del envase del medicamento y consultar con su proveedor de cuidados de la salud o farmacéuta si tiene alguna pregunta sobre los posibles efectos secundarios. [Volver al texto](#)

2. Advertencia: Algunos efectos secundarios de los AINE son los problemas estomacales, erupciones en la piel, presión arterial alta, retención de líquidos, y problemas del corazón, riñón e hígado. El uso prolongado de los AINE aumenta la probabilidad de tener efectos secundarios, que varían de moderados a graves. Hay muchos medicamentos que no pueden tomarse junto con los AINE, ya que los AINE alteran la manera en que el cuerpo usa o elimina los otros medicamentos. Consulte con su proveedor de cuidados de la salud o farmacéuta antes de tomar AINE. Los AINE sólo deberían usarse en la dosis más baja posible y durante el menor tiempo posible. [Volver al texto](#)

¿Quién lo puede tratar?

- Muchos médicos tratan el dolor de espalda:
 - médicos de cabecera (que normalmente se visitan primero)
 - médicos especializados en problemas de los nervios, los músculos o el esqueleto.

Cómo adaptarse

Hay algunos pasos que pueden ayudarle a vivir con el dolor de espalda:

- Usar compresas frías o calientes, lo que puede aliviar la rigidez y el dolor constante de espalda. El calor dilata los vasos sanguíneos para aumentar el suministro de sangre hacia la espalda y reducir los espasmos musculares. El frío puede reducir la inflamación y calmar el dolor intenso.
- Hacer ejercicio, lo que puede aliviar el dolor de espalda crónico y reducir el riesgo de volverlo a tener. Consulte con su médico antes de empezar una nueva rutina de ejercicios. Algunos ejercicios podrían ser:
 - *Flexiones*, inclinaciones hacia adelante para reducir la presión en los nervios, estirar los músculos de la espalda y de la cadera, y fortalecer los músculos del estómago y de los glúteos.
 - *Extensiones*, inclinaciones hacia atrás, como levantar las piernas o el tronco mientras permanece acostado boca abajo. Estos ejercicios pueden aliviar el dolor que pasa de una a otra área del cuerpo, y fortalece los músculos que soportan la

- columna vertebral.
- *Estiramiento*, lo que mejora la extensión de los músculos y de otros tejidos blandos de la espalda. Estos ejercicios reducen la rigidez de la espalda y mejoran el rango de movimiento.
 - *Ejercicios aeróbicos*, que hacen que su corazón bombee más rápido, entre ellos: caminar rápido, trotar y nadar. Evite hacer ejercicios que requieran torcerse o inclinarse rápidamente hacia adelante, como el baile aeróbico y el remo. Evite actividades de alto impacto si tiene enfermedades de los discos.
 - Llevar una alimentación adecuada que incluya calcio y vitamina D, lo que mantendrá la columna vertebral fuerte. Una alimentación saludable también ayuda a controlar el peso para evitar esforzar la espalda.

¿Se puede prevenir?

Las mejores medidas para prevenir el dolor de espalda son:

- Hacer ejercicio regularmente para fortalecer los músculos de la espalda.
- Mantener un peso saludable o bajar de peso si tiene sobrepeso. Para mantener huesos fuertes, necesita obtener suficiente calcio y vitamina D todos los días.
- Mantener una buena postura parándose derecho y evitar levantar objetos pesados en la medida posible. Si tiene que levantar algo pesado, doble las rodillas y mantenga la espalda recta.

Más información

National Institute of Neurological Disorders and Stroke

Sitio web: <https://www.ninds.nih.gov>

Información en español: <https://espanol.ninds.nih.gov/>

National Center for Complementary and Integrative Health

Sitio web: <https://nccih.nih.gov/>

Información en español: <https://nccih.nih.gov/health/espanol?lang=es>

Agency for Healthcare Research and Quality Office of Communications and Knowledge Transfer

Sitio web: <https://www.ahrq.gov>

Información en español: <https://www.ahrq.gov/topics/informacion-en-espanol/index.html>

National Institute for Occupational Safety and Health

Sitio web: <https://www.cdc.gov/niosh>

ClinicalTrials.gov

<https://www.clinicaltrials.gov>

U.S. Food and Drug Administration

Número gratuito: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Sitio web: <https://www.fda.gov>

Información en español: <https://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/default.htm>

Drugs@FDA en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda>. Drugs@FDA es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics

Sitio web: <https://www.cdc.gov/nchs>

American Academy of Orthopaedic Surgeons

Sitio web: <http://www.aaos.org> (con información en español)

North American Spine Society

Sitio web: <http://www.spine.org> (con información en español)

American College of Rheumatology

Sitio web: <http://www.rheumatology.org>

Arthritis Foundation

Sitio web: <http://www.arthritis.org>

Información en español: <http://espanol.arthritis.org/>

American Chiropractic Association

Sitio web: <http://www.amerchiro.org>

American Osteopathic Association

Sitio web: <http://www.osteopathic.org/>

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en NIAMSInfo@mail.nih.gov.

- [Información de salud en inglés](#)
- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)

Estudios clínicos

[Los estudios clínicos](#)

Información relacionada

[Handout on Health: Back Pain](#)

[What Is Back Pain? \(fast facts, easy-to-read\)](#)

Ver/Descargar/Pedir Publicaciones

[Dolor de Espalda: Esenciales: hojas informativas de fácil lectura](#)

[Espondilitis anquilosante: Esenciales: hojas informativas de fácil lectura](#)